Polar FT80™

Manual do Utilizador

trekkinn outdoorstore

POLAR®
LISTEN TO YOUR BODY

Índice

1. **COMEÇAR** 4
   - **Conheça o seu Polar FT80** 4
   - **Botões da unidade de pulso e Estrutura de menus** 5
   - **Símbolos do visor** 6
   - **Definições básicas** 7

2. **ANTES DO TREINO** 8
   - **Activar o programa de treino Polar STAR** 8
     - Mudar/Terminar o programa o de treino 11
     - Teste o seu nível de fitness 12

3. **TREINO** 15
   - **Colocar o transmissor** 15
   - **Iniciar o treino** 16
   - **Optimizar o treino de força com orientação da frequência cardíaca** 16
   - **Iniciar o treino com a OwnZone** 19
   - **Durante o treino** 20
   - **Parar o treino** 22
   - **Utilizar o cronómetro** 22

4. **DEPOIS DO TREINO** 23
   - **Informações sobre o treino** 23
   - **Acompanhamento semanal** 25
   - **Rever os Resultados do Treino** 28
   - **Acompanhar os resultados do teste de fitness** 29
   - **Lembre-se de relaxar** 30
     - Acompanhar os resultados OwnRelax ... 31
   - **Transferir dados** 32

5. **DEFINIÇÕES** 33
   - **Definições do Relógio** 33

trekkin outdoorstore

Definições de treino 33
Informações utilizador.....34
Definições Gerais 35
Definições dos acessórios.....36
Calibrar o sensor de passada* 36

6. INFORMAÇÕES SOBRE A ASSISTÊNCIA A CLIENTES 37
Cuidar do seu Polar FT80.....37
Assistência 37
Mudar a pilha 38
Precauções.....40
Resolução de problemas.....42
Especificações Técnicas 43
Garantia e Termo de responsabilidade.....44

trekkinn outdoorstore

1. COMEÇAR

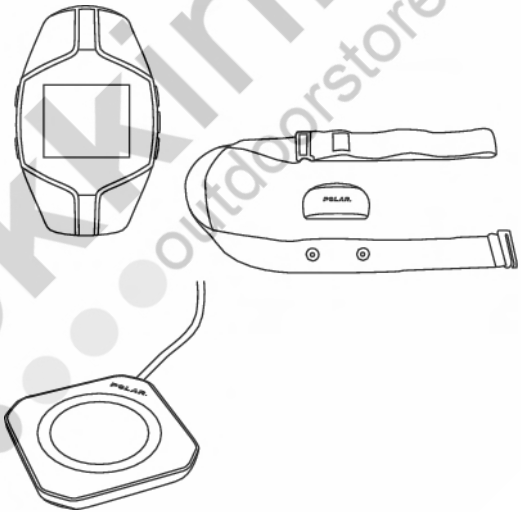
Conheça o seu Polar FT80

A **Unidade de pulso** grava e apresenta a sua frequência cardíaca e outros dados durante o treino.

O **WearLink** transmite o sinal da frequência cardíaca para a unidade de pulso. O transmissor é constituído por um conector e por uma tira elástica.

Com o Polar FlowLink™ e o software WebSync pode transferir dados facilmente entre o seu FT80 e o serviço Web polarpersonaltrainer.com.

Registe o seu produto Polar em http://register.polar.fi/ para nos ajudar a melhorar os nossos produtos e serviços, de modo a podermos satisfazer melhor as suas necessidades.



trekinn outdoorstore

Botões da unidade de pulso e Estrutura de menus

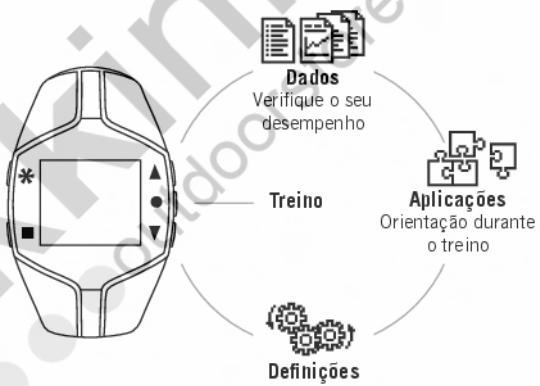
▲ PARA CIMA
- Ajustar valores
- Percorrer o menu
- Percorrer valores
- Altere o mostrador do relógio premindo longamente no visor da Hora

● OK
- Seleccionar o tipo de treino ou os parâmetros do treino
- Confirmar valores

▼ PARA BAIXO
- Ajustar valores
- Percorrer o menu
- Percorrer valores

■ PARA TRÁS
- Sair do menu
- Voltar ao nível anterior
- Cancelar um valor seleccionado
- Deixar as definições inalteradas
- Premindo durante mais tempo, volta ao visor da Hora

✱ LUZ
- Iluminar o visor
- Premindo durante mais tempo entra no menu rápido a partir do visor da Hora (para bloquear botões, definir o alarme ou seleccionar o fuso horário) ou durante o treino (para ajustar os sons do treino ou bloquear botões)



Símbolos do visor

Símbolo	Descrição
	A pilha da unidade de pulso está fraca.
	O alarme está ligado.
	Os sons estão desligados.
	Está a ser utilizada a Hora 2.
	Tem uma ou mais mensagens novas.
	O bloqueio de botões está activado.
	O sensor de passada footpod Polar S1™ está a ser utilizado. Se o símbolo estiver a piscar o FT80 está a tentar estabelecer comunicação com o sensor de passada.
	O sensor GPS Polar G1 está a ser utilizado. Se o símbolo estiver a piscar o FT80 está a tentar estabelecer uma ligação ao Sensor GPS ou o Sensor GPS está a tentar estabelecer uma ligação aos satélites.
	A frequência cardíaca está a ser detectada.

Definições básicas

Para activar o seu FT80, prima qualquer botão durante um segundo, sem libertar. Uma vez activado, não é possível desligá-lo.

1. Seleccione o **Idioma**, utilizando o botão PARA CIMA, e confirme com o botão OK.
2. É exibida a indicação **Digite definições básicas**. Prima OK.
3. Seleccione **Formato hora**.
4. Digite a **Hora**.
5. Digite a **Data**.
6. Seleccione as **Unidades**. Seleccione métricas (quilogramas, centímetros, KCAL) ou imperiais (libras, pés, CAL).
7. Digite o **Peso**.
8. Digite a **Altura**.
9. Digite a **Data de nascimento**.
10. Seleccione o **Sexo**.
11. **Definições OK?** é exibido
    Seleccione **Sim** para aceitar e guardar as definições. É exibida a indicação **Definições básicas concluídas** e o FT80 passa ao visor da hora.
    Seleccione **Não** para alterar as definições. É exibida a indicação **Digite definições básicas**. Reintroduza as suas definições básicas.

Posteriormente, se pretender modificar as suas definições pessoais, consulte Definições.

trekkinn outdoorstore

2. ANTES DO TREINO

Activar o programa de treino Polar STAR

O programa de treino personalizável e incorporado Polar STAR permite-lhe fazer exercício com uma intensidade e objectivos ideais. O FT80 fornece informações sobre o seu desempenho após cada sessão de treino e uma vez por semana.

O FT80 cria um programa de treino com base nos seus dados pessoais (peso, altura, idade, sexo), nível de fitness, nível de actividade e objectivo do treino.

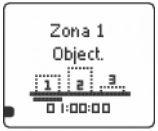
Através da análise dos resultados semanais do treino e do nível de fitness, o FT80 fornece-lhe orientações para o treino da semana seguinte. O programa de treino adapta-se aos seus hábitos de treino e à evolução do seu nível de fitness.

1. No visor da Hora seleccione **Menu** > **Aplicações** > **Programa de treino** > **Criar novo programa** e **Sim**.
2. Se ainda não tiver realizado o Teste de Fitness Polar ou se for necessário efectuar um novo, o F80 pede-lhe para realizar o teste. Para mais informações, consulte Teste o seu nível de Fitness.
3. Seleccione o seu objectivo de treino:
   - **Melhorar fitness** para melhorar o seu nível actual de fitness cardiovascular (que envolve o coração e vasos sanguíneos), caso possa treinar regularmente.
   - **Maximizar fitness** para maximizar o seu nível de fitness cardiovascular, se treinou regularmente, pelo menos durante as últimas 10 a 12 semanas, caso possa treinar quase todos os dias.
4. **Programa de treino criado!** é exibido.

5. A seguir, **Ver object. da semana?** é exibido. Seleccione **Sim** para visualizar os objectivos de tempo e calorias para a primeira semana de treino. Se seleccionar **Não**. **É exibida a indicação Programa de treino activo!** e o FT80 volta ao visor da Hora.

Object. Tempo
Objectivo de tempo de treino da semana
Object. cal.
Objectivo de consumo calórico da semana

6. Prima PARA BAIXO e OK para visualizar o seu objectivo de tempo de treino em três zonas de intensidade diferentes. Prima PARA BAIXO para mudar a vista. Para mais informações sobre as zonas, consulte a página seguinte.



Objectivo de tempo para a zona 1
As barras indicam os objectivos de tempo para intensidades diferentes. As barras vão sendo preenchidas à medida que treina. O objectivo de tempo para a zona de intensidade 1 durante a semana, é exibido na linha inferior.

7. Acabou de activar o seu programa de treino. Prima PARA TRÁS, sem libertar, para voltar ao visor da Hora.

trekkinn outdoorstore

Posteriormente, se pretender visualizar os seus objectivos semanais, seleccione **Menu** > **Aplicações** > **Programa de treino** > **Ver object. da semana**.

Zona	Intensidade em % FC_{max}	Benefício de treino
Zona 3	80-90%	• Benefícios: aumenta a capacidade de desempenho máxima • Sensação: cansaço muscular e respiração forçada • Recomendada para: utilizadores em forma, em sessões de treino curtas
Zona 2	70-80%	• Benefícios: melhora a fitness aeróbica • Sensação: bem-estar, respiração fácil, transpiração moderada • Recomendada para: todos, em sessões de treino típicas de duração moderada
Zona 1	60-70%	• Benefícios: melhora a resistência base e ajuda a recuperar • Sensação: conforto, respiração fácil, carga leve nos músculos, pouca transpiração • Recomendada para: todos

Resolução de problemas

- É exibida a indicação **Definições utilizador em falta** > Introduza as definições do utilizador que estão em falta.
- É exibida a indicação **Requer resultado teste fitness** > Necessita de realizar o teste de fitness.

Leia mais sobre treino nos Artigos de treino, em http://articles.polar.fi.

Mudar/Terminar o programa o de treino

- Para alterar o seu objectivo de fitness (de **Melhorar Fitness** para **Maximizar Fitness**): Seleccione **Menu** > **Aplicações** > **Programa de treino** > **Mudar programa** para criar um novo programa.

- Para terminar o programa de treino activo: Seleccione **Menu** > **Aplicações** > **Programa de treino** > **Terminar programa** > **Terminar programa?** e **Sim**.
  São exibidos os resultados do programa:

  - **Data início/Duração**: A data de início e a duração do programa de treino.

  - **Sem. excel./Calorias**: O número de semanas de treino excelentes vs. o número total de semanas de treino e as calorias consumidas durante o programa.

  - **Antes/Depois**: O resultado do seu teste de fitness (OwnIndex) antes e depois do programa.

Posteriormente, se pretender ver os resultados do programa anterior, seleccione **Menu** > **Aplicações** > **Programa de treino** > **Resultados prog. anterior**.

trekkinn outdoorstore

Teste o seu nível de fitness

Para poder treinar bem e monitorizar o seu progresso é importante conhecer o seu actual nível de fitness. O Polar Fitness Test™ é um modo fácil e rápido de medir a sua fitness cardiovascular e capacidade aeróbica. O teste é realizado em repouso.

O resultado do teste é um valor chamado OwnIndex. O OwnIndex é idêntico ao consumo máximo de oxigénio (VO_{2max}), que é um parâmetro normalmente utilizado para medir a fitness aeróbica. Para mais informações, consulte Interpretar os resultados do seu teste fitness.

O valor OwnIndex também afecta a precisão do programa de treino e o cálculo das calorias durante o treino.

O teste foi desenvolvido para adultos saudáveis. Para garantir resultados fiáveis não se esqueça de:

- evitar distracções. Quanto mais relaxado estiver e quanto mais calmo for o ambiente de teste, mais precisos serão os resultados (por exemplo: não veja televisão, não telefone nem fale).
- evite esforços físicos intensos, álcool ou medicamentos estimulantes que não lhe tenham sido receitados, no dia do teste e no dia anterior.
- evite refeições pesadas ou fumar 2 a 3 horas antes do teste.
- efectue sempre o teste em condições semelhantes e à mesma hora.
- introduza informações correctas sobre o utilizador.

Efectuar o teste fitness Polar

1. Coloque o transmissor, deite-se e relaxe durante 1-3 minutos.
2. No visor da Hora, seleccione **Menu** > **Aplicações** > **Teste fitness** > **Iniciar teste**. O teste fitness começa assim que o FT80 detectar a sua frequência cardíaca.
3. Passados cerca de 5 minutos, um sinal sonoro indica o fim do teste e é exibido o respectivo resultado.
4. Prima OK. **ACTUALIZAR VO_{2max}?** é exibido.
5. Seleccione **Sim,** para guardar o resultado do teste nas definições do utilizador e nos resultados OwnIndex. Seleccione **Não**, apenas se souber o seu valor VO_{2max} e se este diferir em mais de um nível de fitness (consulte a tabela da página seguinte) do resultado OwnIndex. O valor do seu OwnIndex só será guardado nos resultados OwnIndex.

Resolução de problemas

- É exibida a indicação **Def. nível actividade últ. 3 meses** > Defina o seu nível de actividade (para mais informações consulte Definições). É exibida a indicação **Nível de actividade definido** e o teste começa.
- É exibida a indicação **Teste fitness falhou** ou não é exibida frequência cardíaca > O teste falhou. Verifique se os eléctrodos do transmissor estão suficientemente húmidos e se a tira está suficientemente ajustada à volta do peito. Se o teste de fitness falhar o seu valor OwnIndex anterior não será substituído.

Interpretar os resultados do seu teste fitness

Interprete os valores do OwnIndex comparando os seu valores e a respectiva evolução com o tempo. O OwnIndex também pode ser interpretado com base no sexo e na idade. Localize o seu OwnIndex na tabela da direita e compare-o com os níveis de pessoas do mesmo sexo e idade.

Idade (Anos)	MUITO BAIXO	BAIXO	ACEITÁVEL	MODERADO	BOM	MUITO BOM	EXCELENTE
20-24	10-32	32-37	38-43	44-50	51-56	57-62	>62
25-29	10-31	31-35	36-42	43-48	49-53	54-59	>59
30-34	10-29	29-34	35-40	41-45	46-51	52-56	>56
35-39	10-28	28-32	33-38	39-43	44-48	49-54	>54
40-44	10-26	26-31	32-35	36-41	42-46	47-51	>51
45-49	10-25	25-29	30-34	35-39	40-43	44-48	>48
50-54	10-24	24-27	28-32	33-36	37-41	42-46	>46
55-59	10-22	22-26	27-30	31-34	35-39	40-43	>43
60-65	10-21	21-24	25-28	29-32	33-36	37-40	>40
20-24	10-27	27-31	32-36	37-41	42-46	47-51	>51
25-29	10-26	26-30	31-35	36-40	41-44	45-49	>49
30-34	10-25	25-29	30-33	34-37	38-42	43-46	>46
35-39	10-24	24-27	28-31	32-35	36-40	41-44	>44
40-44	10-22	22-25	26-29	30-33	34-37	38-41	>41
45-49	10-21	21-23	24-27	28-31	32-35	36-38	>38
50-54	10-19	19-22	23-25	26-29	30-32	33-36	>36
55-59	10-18	18-20	21-23	24-27	28-30	31-33	>33
60-65	10-16	16-18	19-21	22-24	25-27	28-30	>30

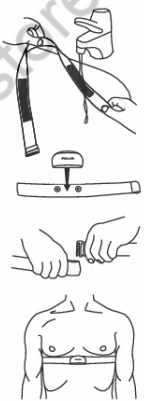
Estes valores baseiam-se numa revisão de 62 estudos em que o valor da VO_{2max} foi medido directamente em adultos saudáveis nos EUA, no Canadá e em sete países europeus. Referência: Shvartz E, Reibold RC: Aerobic fitness norms for males and females aged 6 to 75 years: a review. *Aviat Space Environ Med*; 61:3-11, 1990.

3. TREINO

Colocar o transmissor

Antes de gravar uma sessão de treino comece por colocar o transmissor.

1. Molhe muito bem as zonas dos eléctrodos da tira elástica com água corrente.
2. Aplique o conector à tira elástica. Regule o comprimento da tira de modo que esta fique justa mas confortável.
3. Coloque a tira à volta do peito, logo abaixo dos músculos peitorais, e prenda o gancho à outra extremidade da tira.
4. Verifique se as zonas húmidas dos eléctrodos ficam bem chegadas à pele e se o logótipo Polar do conector fica centrado e direito.



Para maximizar a vida do transmissor, retire o conector da tira elástica quando não o estiver a utilizar. Para informações mais detalhadas sobre manutenção, consulte Informações sobre a Assistência a Clientes.

trekinn outdoorstore

Iniciar o treino

1. Coloque o transmissor e a unidade de pulso.

2. Prima OK e seleccione **Iniciar treino** ou prima longamente OK quando quiser começar a gravar a sua sessão de treino.

Para modificar os sons, a vista da frequência cardíaca ou outras definições de treino antes de comçar a gravar a sessão de treino, seleccione **Definições de treino**. Para mais informações, consulte Definições.

Resolução de problemas
A sessão de treino só será gravada se a gravação estiver activa há mais de um minuto.

Optimizar o treino de força com orientação da frequência cardíaca

O treino de força com o Polar FT80 ajuda-o a melhorar eficazmente a força e potência muscular ao orientar a sua frequência cardíaca de recuperação entre grupos de exercícios, durante uma sessão de exercício.

1. Crie até três exercícios em **polarpersonaltrainer.com** e transfira-os para o seu FT80. Para mais informações, consulte Transferir dados.

2. Depois de transferir sessões de exercício para o seu FT80 prima OK e PARA BAIXO para seleccionar **Iniciar treino de força**. Prima OK duas vezes e ser-lhe-á exibida a pergunta **Iniciar exercícios?**. Seleccione **Sim** e prima OK. Seleccione a sessão de exercícios e prima OK. Seleccione o exercício que quer realizar a partir da lista. Prima OK e inicie a sua sessão de exercício com o primeiro grupo de exercícios.

trekkinn outdoorstore

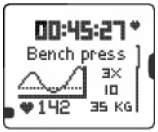


Gráfico da frequência cardíaca
Nome do exercício
Valor e gráfico da frequência cardíaca
Número de grupos, repetições
e pesos

3. Quando completar um grupo, o FT80 indica-lhe o tempo de recuperação ideal. Sente-se e aguarde até o gráfico da frequência cardíaca atingir a linha ponteada do visor, altura em que é emitido um sinal sonoro. Já recuperou o suficiente. **Iniciar grupo seguinte!** é exibido.

4. Quando tiver completado todos os grupos de um exercício prima OK e **Exercício completado?** é exibido. Seleccione **Sim** para guardar os dados do exercício. O grupo do exercício é removido da lista de exercícios desta sessão.

5. Seleccione o exercício que pretende executar a seguir e termine a sessão de exercício.

6. Após a sessão de exercício transfira os dados para **polarpersonaltrainer.com** onde pode acompanhar facilmente a evolução do seu nível de fitness. Para mais informações, consulte Transferir dados.

trekinn outdoor store

Mesmo que ainda não tenha transferido exercícios a partir do site **polarpersonaltrainer.com**, o FT80 orientará o seu treino de força, indicando-lhe o tempo de repouso entre cada grupo.

1. Prima OK e seleccione **Iniciar treino de força**.

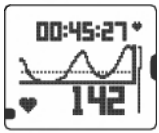


Gráfico da frequência cardíaca
Valor e gráfico da frequência cardíaca

2. Quando completar um grupo, o FT80 indica-lhe o tempo de recuperação ideal. Sente-se e aguarde até o gráfico da frequência cardíaca atingir a linha ponteada do visor, altura em que é emitido um sinal sonoro. Já recuperou o suficiente. **Iniciar grupo seguinte!** é exibido. Execute os exercícios e termine a sessão.

3. Após a sessão de exercício transfira os dados para **polarpersonaltrainer.com** onde pode acompanhar facilmente a evolução do seu nível de fitness. Para mais informações, consulte Transferir dados.

Se tiver activado o programa de treino STAR os treinos de força executados são automaticamente adicionados aos resultados semanais do treino.

Iniciar o treino com a OwnZone

Iniciar as sessões com a determinação da OwnZone garante-lhe zonas de frequência cardíaca seguras, eficazes e personalizadas. Verifique a sua OwnZone pelo menos:

- quando mudar de ambiente de treino ou de desporto.
- quando treinar após uma interrupção de mais de uma semana.
- se ainda não estiver recuperado da sessão anterior/não se sentir bem/estiver stressado.
- depois de alterar as definições do utilizador.

A determinação da OwnZone demora apenas cinco minutos e pode servir de aquecimento para qualquer desporto.

Se o programa de treino estiver activado e se utilizar activamente esta determinação, o FT80 incorpora os seus resultados de longo prazo quando actualiza os objectivos do programa.

1. Coloque o transmissor e a unidade de pulso.
2. Prima OK e seleccione **Iniciar com OwnZone**. Siga as instruções no visor. Comece devagar, mantendo a sua frequência cardíaca abaixo de 100 bpm/ 50% FC_{max}. Após cada minuto aumente gradualmente a velocidade em cerca de 10 bpm/ 5% FC_{max}.
   - **Caminhe devagar** durante 1 min.
   - **Caminhe** normalmente durante 1 min.
   - **Caminhe rapidamente** durante 1 min.
   - **Faça jogging** durante 1 min.
   - **Corra** durante 1 min.
   - **Acelere** .
3. A uma dada altura da determinação dos limites OwnZone é exibida a indicação **Novos limites**. Prossiga normalmente com o treino.

Resolução de problemas

Se a determinação da OwnZone falhar, mas já tiver determinado os limites OwnZone, é exibida a indicação **Limites anteriores**. Se não tiver determinado os seus limites OwnZone, é exibida a indicação **Limit. base idade**. A determinação da OwnZone falha se a frequência cardíaca aumentar demasiado depressa durante a determinação da OwnZone ou se a frequência cardíaca for demasiado alta no início do teste.

Durante o treino

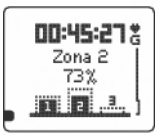
Durante uma sessão de treino são fornecidas as informações indicadas abaixo. Prima PARA CIMA/PARA BAIXO para mudar de vista. A duração do treino é exibida em todas as vistas.

Na zona 1, 2 ou 3 (exibida durante o treino cardiovascular)
Tempo de treino na zona indicada
Frequência cardíaca
O símbolo coração indica a zona em que está a fazer exercício

Frequência cardíaca
A frequência cardíaca durante o treino.

Hora
Calorias
Consumo calórico durante o treino

Distância
Distância percorrida durante o treino (para ver a distância é necessário utilizar o sensor GPS ou o sensor de passada adquiridos separadamente.)
Velocidade
Velocidade do treino (para ver a velocidade é mecessário utilizar o sensor GPS ou o sensor de passada adquiridos separadamente.)



Objectivo semanal (exibido durante o treino cardiovascular se o programa de treino estiver activo)
Objectivo semanal em termos de zonas de intensidade e o tempo de treino real em cada zona.

Para aceder ao menu Rápido durante o treino prima LUZ, sem libertar. O menu rápido é um atalho para o bloqueio de botões, o ajuste dos sons de treino e para a calibração do sensor de passada, se este estiver a ser utilizado.

Bloquear uma zona: Quando estiver a treinar numa zona pretendida, bloqueie-a premindo OK durante um segundo. Por exemplo, se já tiver atingido o objectivo da semana para as zonas 1 e 3 pode bloquear a zona 2. O alarme de zona ajudá-lo-á a permanecer nessa zona.
HeartTouch: Verifique as horas durante a gravação do treino aproximando a unidade de pulso do transmissor. Seleccione **Activar/Desactivar** a função HeartTouch em **Definições** > **Definições de treino** > **HeartTouch**.

Parar o treino

1. Prima PARA TRÁS para interromper a gravação do treino.
2. Prima PARA TRÁS novamente para parar definitivamente a gravação.
3. Receberá informações imediatas sobre a sua sessão de treino. Para mais informações consulte Após o treino.

Retire o conector do transmissor da tira e lave esta última com água corrente após cada utilização. Lave a tira à máquina regularmente, a 40ºC/104ºF, após cada cinco utilizações.

Utilizar o cronómetro

Utilize o cronómetro para, por exemplo, registar tempos por volta.

1. Seleccione **Menu** > **Aplicações** > **Cronómetro**.
2. Inicie a cronometragem premindo OK.
3. Durante a cronometragem prima OK para começar a gravar uma nova volta.
4. Prima PARA TRÁS para parar o cronómetro.

Os resultados da cronometragem permanecem na memória do FT80 até reiniciar o cronómetro. Percorra os resultados da cronometragem utilizando PARA CIMA/PARA BAIXO e reinicie o cronómetro premindo LUZ, sem libertar.

trekkinn outdoorstore

4. DEPOIS DO TREINO

Informações sobre o treino

Quando pára a gravação de uma sessão de treino são mostradas as seguintes informações.

Efeito	Informações sobre o efeito do treino Para mais informações, consulte a página seguinte.
Intensidade	Tempo passado nas zonas 1, 2 e 3.
Limites de zona	Limites OwnZone (exibidos se a OwnZone estiver a ser utilizada).
Calorias/Cal. gordas	Consumo calórico durante a sessão e percentagem de gordura.
Média/Máxima	Frequência cardíaca média e máxima durante a sessão.
Duração	Duração da sessão de treino.
Média/Máxima	Velocidade média e máxima durante a sessão (exibidas apenas se tiver utilizado o GPS/sensor de passada adequiridos separadamente).
Distancia/Duração	Distância percorrida e duração da sessão (exibidas apenas se tiver utilizado o GPS/sensor de passada adequiridos separadamente).
Esta semana	Os objectivos para a actual semana de treino e os resultados conseguidos até ao momento (exibidos apenas se o programa de treino estiver activo).

trekinn outdoorstore

É exibida uma das seguintes informações sobre o efeito do treino:

Queima de gordura a melhorar	O treino de baixa intensidade melhora a capacidade do seu corpo para queimar gordura.
Fitness a melhorar	O treino, pelo menos a média intensidade, melhora a a sua fitness cardiovascular.
Desemp. máx. a melhorar	O treino de alta intensidade melhora o seu desempenho máximo.
Treino de força	O treino de força aumenta a força e tonalidade do corpo e melhora a saúde.

Se treinar o suficiente em mais de um nível de intensidade, a sua sessão também terá vários efeitos.

Queima de gordura e fitness a melhorar	O treino melhora não só a capacidade do seu corpo para queimar gordura, mas também a sua fitness cardiovascular.
Fitness e queima de gordura a melhorar	O treino melhora não só a sua fitness cardiovascular, mas também a capacidade do seu corpo para queimar gordura.
Desemp. máx e fitness a melhorar	O treino melhora não só o seu desempenho máximo, mas também a sua fitness.

trekkinn outdoorstore

Acompanhamento semanal

O FT80 revê automaticamente a evolução do seu treino. Um envelope lembra-lhe que deve verificar os resultados do treino da semana anterior. Prima PARA CIMA para abrir o envelope e ver um resumo da sua semana de treino.

Objectivos semanais atingidos

Atingiu os seus objectivos semanais.

Resultados

Excelente! / Parabéns! / Bom! / Fitness mantida / Boa semana de treino / Semana de treino incompleta / Boa semana de recuperação / Excelente semana de recuperação

Se o seu resultado for Excelente, o FT80 recompensa-o com um troféu que é exibido no visor da Hora.

Atingido/Objectivo da semana

Duração do treino atingida vs. duração do objectivo da semana

Atingido/Objectivo da semana

Consumo calórico vs. objectivo da semana

Sessões

Número de sessões de treino da semana (exibido também quando o programa de treino não está activo).

Tempo por zona

Tempo passado nas zonas 3, 2 e 1.

Esta semana

A orientação para o treino só é exibida se for acedida a partir do envelope. Para mais informações, consulte a página seguinte.

trekinn outdoorstore

Treine muito mais	Precisa de treinar muito mais para obter resultados
Treine mais	Não treina o suficiente para melhorar.
Treine mais na zona x	Esta semana tem de treinar mais na intensidade alta/moderada/ligeira.
Treine como na semana passada.	Bom desempenho durante a semana passada. Continue assim!
Treine menos na zona x	Esta semana deve diminuir o treino de intensidade alta/moderada/ligeira.
Treinar muito menos na zona 3	Esta semana deve diminuir o treino de intensidade alta.
Altura de semana a recuperar	Ainda não recuperou da semana passada, foi demasiado dura.
Precisa semana a recuperar	Ainda não recuperou; a semana passada foi demasiado dura.

Se activou o programa de treino de Qua-Dom, a primeira informação completa só será fornecida depois de concluir a primeira semana de treino.

trekinn outdoorstore

Teste fitness

O FT80 lembra-lhe que deve fazer o teste fitness exibindo um envelope. O resultado será incluído na próxima actualização do programa.

1. É exibido um envelope. Prima PARA CIMA para abrir o envelope. É exibida a indicação **Faça teste fitness**.
2. **Testar fitness?** Seleccione **Sim** ou **Não**.
3. Se seleccionar **Sim** para efectuar um novo teste fitness, consulte Teste o seu nível de fitness.

Actualização do programa de treino Polar STAR

O FT80 analisa continuamente o seu progresso e ajusta, aumentado ou diminuindo, os objectivos semanais de treino. Quando o programa tiver sido actualizado é exibido um envelope no visor . Prima PARA CIMA para abrir o envelope.

- É exibida a indicação **Programa foi actualizado**. O FT80 analisou o seu desempenho e adaptou os objectivos do programa de treino em conformidade com o mesmo.
- É exibida a indicação **Faça semana p/recuperar** . Para optimizar o seu treino, o equilíbrio entre treino e recuperação tem de ser ideal. Uma semana de recuperação permite que o seu corpo recupere e se adapte ao estímulo fornecido pelo treino.

Uma vez o programa actualizado, **Ver object. da semana?** é exibido. Seleccione **Sim** para ver os objectivos de treino actualizados.

trekkin outdoorsite

Rever os Resultados do Treino

- Seleccione **Menu** > **Dados** > **Ficheiros de treino** para ver informações das suas 100 sessões de treino mais recentes. Seleccione o treino que pretende visualizar utilizando PARA CIMA/PARA BAIXO.

  Para eliminar um ficheiro de treino, seleccione **Menu** > **Dados** > **Eliminar ficheiros** > **Ficheiro de treino.** Seleccione o ficheiro que quer eliminar. **Eliminar ficheiro?** é exibido. Seleccione **Sim**. **Remover do total?** é exibido. Para também remover o ficheiro dos totais seleccione **Sim**.

  Para eliminar todos os ficheiros de treino seleccione **Menu** > **Dados** > **Eliminar ficheiros** > **Fich. todos. Eliminar fich. todos?** é exibido. Seleccione **Sim**.

- Seleccione **Menu** > **Dados** > **Resumos semanais** para ver informações sobre as suas16 semanas de treino mais recentes. Seleccione a semana que quer ver utilizando PARA CIMA/PARA BAIXO.

  Para reiniciar os resumos semanais seleccione **Menu** > **Dados** > **Reiniciar resum. sem.**.

- Visualize o total acumulado de sessões de treino, duração, consumo calórico e, se estiver a utilizar o sensor GPS/sensor de passada, a distância percorrida nos diversos treinos desde o último reinício, em **Menu** > **Dados** > **Totais desde xx.xx.xxxx**.

  Para reiniciar os totais seleccione **Menu** > **Dados** > **Reiniciar totais**.

Acompanhar os resultados do teste de fitness

Consulte os resultados os seus valores OunIndex a longo prazo, acedendo aos seus 47 testes mais recentes e às respectivas datas. Em média, são necessárias pelo menos seis semanas de treino regular para obter uma melhoria perceptível da forma aeróbica. Para melhorar a sua fitness aeróbica de forma mais eficiente, precisa de treinar grandes grupos de músculos.

1. Seleccione **Menu** > **Aplicações** > **Teste fitness** > **Resultados OwnIndex**.
2. É exibido o gráfico dos resultados do seuOwnIndex e o resultado e a data do último teste. Prima PARA CIMA/PARA BAIXO para ver os resultados dos OwnIndex anteriores.

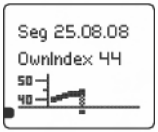


Gráfico OwnIndex
Data do teste
Resultado do teste (OwnIndex)
Gráfico dos resultados do seu OwnIndex

Para eliminar um valor OwnIndex seleccione-o utilizando PARA CIMA/PARA BAIXO. Quando o valor é exibido prima LUZ sem soltar até **Eliminar este valor?** aparecer. Seleccione **Sim**.

trekkinn outdoorstore

Lembre-se de relaxar

O teste Polar OwnRelax® mede a sua frequência cardíaca e a variabilidade da frequência cardíaca durante um período de repouso de cinco minutos. O resultado é a sua frequência cardíaca em repouso (bpm) e o valor OwnRelax (em milissegundos) correspondentes ao estado de relaxação do seu corpo.

Pode fazer o teste em qualquer lugar desde que o ambiente de teste seja calmo. Não deve haver ruídos perturbadores. Não deve ler nem falar. Deve estar deitado, relaxado e calmo. Repita sempre o teste em condições semelhantes. Faça uma sessão de relaxação:

- de manhã, para uma verificação geral da relaxação.
- antes do treino, para verificar se está preparado para uma sessão de exercício planeada.
- após o treino, para detectar a recuperação.
- sempre que sentir necessidade de verificar o seu grau de relaxação.

1. Coloque o transmissor
2. Seleccione **Menu** > **Aplicações** > **Teste de relaxação**.
3. Seleccione **Iniciar teste**. A unidade de pulso inicia a sessão procurando a sua frequência cardíaca.
4. Quando a frequência cardíaca é captada, é exibida a indicação **A testar... Deite-se e relaxe**.
5. Concluído o teste, é exibida a indicação **Teste concluído**.
6. São exibidas informações sobre a sua taxa de relaxação, a frequência cardíaca em repouso (bpm) e o valor OwnRelax (ms).

Acompanhar os resultados OwnRelax

Interprete os seus valores OwnRelax comparando-os ao longo do tempo ou com os valores médios para os seus grupo etário e sexo.

1. Localize o nível da sua taxa de frequência cardíaca de relaxação na linha superior da tabela e escolha a coluna correspondente.
2. Seleccione o seu sexo e idade na coluna da esquerda.
3. Compare os valores médios para o seu grupo etário e sexo.

FC (bpm)	45-55	56-65	1. 66-75	76-85	86-95
Idade	OwnRelax (ms)				
25-34	39-60	32-42	23-32	15-32	11-15
2. 35-44	34-49	23-32	3. 16-23	12-16	8-11
45-54	23-34	16-24	13-18	10-14	6-8
55-64	20-30	15-21	10-15	7-12	4-7
65-74	18-30	13-20	10-12	5-9	4-5
25-34	45-69	37-52	24-34	18-24	14-18
35-44	42-52	28-39	20-28	14-20	11-14
45-54	30-37	21-30	15-21	10-15	7-12
55-64	23-36	15-21	11-16	7-10	5-9
65-74	21-35	14-20	9-13	7-9	6-7

Para acompanhar os seus resultados OwnIndex a longo prazo seleccione **Menu** > **Aplicações** > **Teste de relaxação** > **Resultados OwnRelax**. São exibidos o gráfico do seu resultado OwnIndex, o resultado, a data do último teste e informações. Prima PARA CIMA/PARA BAIXO para ver os resultados anteriores.

Para eliminar um valor OwnRelax seleccione-o utilizando PARA CIMA/PARA BAIXO. Prima LUZ sem soltar até **Eliminar este valor?** aparecer. Seleccione **Sim**.

Transferir dados

Utilize exercícios de treino de força padrão ou adicione os seus próprios exercícios de treino de força no **polarpersonaltrainer.com** e transfira-os para o seu FT80, para orientar a sua sessão de treino de força. Após as sessões de treino acompanhe facilmente a evolução do seu nível de fitness transferindo dados de treino do FT80 para o **polarpersonaltrainer.com**. Da primeira vez, siga atentamente as instruções:

1. Transferir exercícios de treino de força para o seu FT80:

1. Registe-se no polarpersonaltrainer.com.
2. Siga as instruções do ecrã do seu computador para tansferir e instalar o software de transferência de dados WebSync para o seu computador.
   Se já se registou mas ainda não transferiu o WebSync, transfira-o a partir de **polarpersonaltrainer.com -> transferências** e siga o assistente de instalação.
3. Ligue o cabo FlowLink à porta USB do seu computador.
4. Coloque o FT80 sobre o FlowLink, virado para baixo.
5. Siga o processo de transferência de dados do software WebSync no ecrã do seu computador. Consulte a **"Ajuda" polarpersonaltrainer.com** para obter mais instruções sobre transferência de dados.

2. Transfira dados de treino do FT80 para o seu diário em polarpersonaltrainer.com

1. No computador, abra o software de transferência de dados WebSync.
2. Ligue o cabo FlowLink à porta USB do computador.
3. Coloque o FT80 sobre o FlowLink, virado para baixo.
4. No ecrã do computador siga a transferência de dados do seu FT80 para o polarpersonaltrainer.com. Consulte **"Ajuda" polarpersonaltrainer.com** para obter mais instruções.

5. DEFINIÇÕES

Definições do Relógio

Seleccione **Menu** > **Definições** > **Relógio, hora e data**.

- **Alarme**: Defina o alarme para funcionar **Uma vez**, de **Segunda a Sexta**, **Todos os dias** ou coloque-o em **Desligado**. Prima PARA TRÁS para parar o alarme ou OK para o desactivar temporariamente durante 10 minutos. O alarme não pode ser utilizado durante o treino.
- **Hora**: Defina duas horas diferentes: a hora local e uma diferença horária em relação a ela. Também pode seleccionar a hora que corresponde ao fuso horário 1 e 2. No visor da Hora mude rapidamente da Hora 1 para a Hora 2 premindo PARA BAIXO, sem libertar.
- **Data**: Defina a data.
- **Most. relógio**: Sleccione **Só hora** ou **Hora e logótipo** consoante as suas preferências para o visor da Hora.

Definições de treino

Seleccione **Menu** > **Definições** > **Definições de treino**.

- **Sons de treino**: Seleccione **Suave**, **Alto**, **Muito alto** ou **Desligado**.
- **Sensor vel.**: Se está a utilizar um sensor GPS/sensor de passada active-o/desactive-o seleccionando **Sensor GPS, Footpod** ou **Desligado**.
- **Vista freq. cardíaca**: Seleccione **Batimentos por minuto** ou **Percent. do máximo**.
- **Vista vel.**: Se estiver a utilizar unidades métricas seleccione **Minutos por quilómetro (min/km)** ou **Quilómetros por hora (km/h)**. Se estiver a utilizar unidades imperiais seleccione **Milhas por hora (mph)** ou **Minutos por milha (min/mi)**.
- **HeartTouch**: Seleccione **Ligado** ou **Desligado**. Quando a função HeartTouch está activada pode verificar o tempo durante o treino aproximando a unidade de pulso do transmissor.

- **Bloq. zona**: Seleccione **Zona 1 / 2 / 3** para treinar numa zona específica da frequência cardíaca ou defina o bloqueio de zona como **Desligado**. Também pode bloquear uma zona durante o treino.
- **Limites da zona 1**: Ajustar manualmente os limites da zona 1. Ao definir o limite superior, o limite inferior da zona 2 fica automaticamente definido.
- **Limites da zona 2**: Ajustar manualmente os limites da zona 2. Ao definir o limite inferior, o limite superior da zona 1 fica automaticamente definido. Ao definir o limite superior, o limite inferior da zona 3 fica automaticamente definido.
- **Limites da zona 3**: Ajustar manualmente os limites da zona 3. Ao definir o limite inferior, o limite superior da zona 2 fica automaticamente definido.

Para aceder às definições de treino antes do treino prima OK no visor da Hora e seleccione **Definições de treino**.

Informações utilizador

Seleccione **Menu** > **Definições** > **Informações utilizador**.

- **Peso**: Introduza o seu peso.
- **Altura**: Introduza a sua altura.
- **Data de nascimento**: Introduza a sua data de nascimento
- **Sexo**: Seleccione **Masculino** ou **Feminino**.
- **Frequência card. máx.**: Ajuste o valor predefinido apenas se conhecer o seu valor medido em laboratório.
- **Actividade**: Seleccione a opção que melhor descreve a quantidade e intensidade global da sua actividade física nos últimos três meses.
  1. **Baixa (0-1 horas p/semana)**: Não pratica desportos recreativos ou actividades físicas intensas programados regularmente. Por exemplo, faz passeios a pé só por prazer ou só ocasionalmente treina com intensidade suficiente para provocar respiração forçada ou transpiração.

2. **Moderada (1-3 horas p/semana)** : Pratica desportos recreativos regularmente. Por exemplo, corre 5-10 km ou 3-6 milhas por semana ou dedica 1-3 horas por semana a uma actividade física equivalente ou o seu trabalho requer uma actividade física modesta.
3. **Alta (3-5 horas p/semana)**: Faz exercício físico intenso pelo menos 3 vezes por semana. Por exemplo, corre 20-50 km ou 12-31 milhas por semana ou dedica 3-5 horas por semana a uma actividade física equivalente.
4. **Máxima (5+ horas p/semana)**: Faz exercício físico intenso pelo menos 5 vezes por semana ou está a treinar para melhorar o seu desempenho para fins de competição.

- **OwnIndex (VO_{2max})**: Por defeito, é exibido um valor com base na idade. Este valor será substituido pelo seu OwnIndex se efectuar o Polar Fitness Test™. Se conhece o seu VO_{2max} medido em laboratório, utilize-o em vez do OwnIndex.

Definições Gerais

Seleccione **Menu** > **Definições** > **Definições gerais** .

- **Sons de botões**: Seleccione **Desligado**, **Alto**, **Muito alto** ou **Suave**.
- **Bloqueio de botões**: Seleccione **Bloqueio manual** ou **Bloqueio automático**.
  Bloqueio automático:A unidade de pulso bloqueia todos os botões, excepto LUZ, durante o treino. Pode desligar o bloqueio de botões premindo LUZ sem soltar, até **Botões não bloqueados** ser exibido.
  Bloqueio manual: Prima LUZ sem soltar, confirme com OK. Para desbloquear prima LUZ até **Botões não bloqueados** ser exibido.
- **Unidades**: Seleccione **Unidades métricas (quilos, centímetros)** ou **Unidades imperiais (libras, pés)**.
- **Dia de início da semana**: Seleccione **Segunda, Sábado** ou **Domingo**.
- **Idioma**: Seleccione **Deutch**, **English**, **Español**, **Français** , **Italiano**, **Português** ou **Suomi**.

Definições dos acessórios

Calibrar o sensor de passada*

Calibrar o sensor de passada durante o treino (calibração quando necessário)

1. Para veirificar se o sensor de passada está ligado seleccione **Menu** > **Definições** > **Definições de treino** > **Sensor de velocidade** > **Footpod** e prima OK.
2. Tem duas opções para calibrar o sensor de passada:
   - Pare de correr, fique imóvel e prima LUZ, sem libertar, para ir para o **Menu rápido**. OU
   - Pare de correr, fique imóvel e prima PARA TRÁS uma vez.
3. Seleccione **Calibrar footpod**. Ajuste a distância exibida ao valor real da distância que acabou de percorrer e prima OK. **Factor de calibração definido!** é exibido. O sensor de passada já está calibrado e pronto a funcionar.

Definir o factor de calibração manualmente

Escolha uma das seguintes opções:

- Antes do treino: Seleccione **Menu** > **Definições** > **Definições de treino** > **Factor calib. footpod**. Defina o factor de calibração e prima OK. O sensor de passada está agora calibrado. OU
- Depois de iniciar a medição da frequência cardíaca, mas antes da gravação do treino: Na vista Hora prima DOWN e seleccione **Definições de treino** > **Factor calib. footpod**. Defina o factor de calibração e prima OK. O sensor de passada está agora calibrado. Para começar a gravação do treino prima BACK uma vez, percorra com UP para seleccionar Iniciar e prima OK.

*Requer o sensor de passada S1 adquirido separadamente.

6. INFORMAÇÕES SOBRE A ASSISTÊNCIA A CLIENTES

Cuidar do seu Polar FT80

Unidade de pulso: Limpe com uma solução de água e sabão suave, seque com uma toalha. Nunca utilize álcool ou qualquer material abrasivo (como palha-de-aço ou químicos de limpeza). Mantenha num local fresco e seco. Não guarde num ambiente húmido, dentro de materiais que impeçam a respiração (como um saco de plástico ou um saco de desporto) nem juntamente com materiais condutores (como uma toalha molhada). Não exponha à luz solar directa durante períodos de tempo prolongados.

Transmissor: **Retire o conector do transmissor da tira e lave a tira com água corrente depois de cada utilização**. Seque o conector utilizando uma toalha macia. Nunca utilize álcool ou qualquer material abrasivo (como palha-de-aço ou químicos de limpeza).

Lave a tira à máquina regularmente, a 40ºC/104ºF, ou, no mínimo, após cinco utilizações. Procedendo deste modo garante medições rigorosas e maximiza a vida útil do transmissor. Utilize uma bolsa de lavagem. Não deixe de molho, não seque com centrifugação, não engome, não limpe a seco nem lave a tira com lixívia. Não utilize detergente com lixívia nem amaciador de tecidos. Nunca coloque o conector do transmissor numa máquina de lavar ou de secar!

Seque e guarde a tira e o transmissor separadamente. Lave a tira à máquina antes de a guardar durante um período de tempo prolongado e sempre que houver contacto com água de piscina com elevado teor de cloro.

Assistência

O Polar FT80 foi concebido para o ajudar a atingir objectivos pessoais de fitness, indicar o nível de esforço fisiológico e a intensidade durante sessões de treino. Não se destina nem está implícito nenhum outro tipo de utilização. Durante os dois anos do período da garantia, a assistência deve ser prestada apenas por um Centro de Assistência Técnica Polar autorizado. A garantia não cobre danos, mesmo que indirectos, resultantes de assistência técnica prestada por serviços de assistência não autorizados pela Polar Electro. Para mais pormenores, consulte o Cartão de Assistência a Clientes Polar.

Registe o seu produto Polar em http://register.polar.fi/, para garantir a melhoria continuada dos nossos produtos e serviços, de modo a que possamos satisfazer melhor as suas necessidades.

Mudar a pilha

Durante o período da garantia evite abrir a tampa do compartimento da pilha, que se encontra selado. Recomendamos que substitua a pilha num Centro de Assistência Técnica Polar autorizado. Após a substituição da pilha é efectuado um teste de resistência à água e uma verificação completa do seu computador de treino. No entanto, se decidir mudar a pilha você mesmo, tenha presente o seguinte:

- O indicador de pilha fraca é exibido quando a pilha apresenta uma carga de 10-15%.
- O uso excessivo da luz de retroiluminação gasta a pilha mais rapidamente.
- Num ambiente frio o indicador de pilha fraca poderá ser exibido, mas é desactivado logo que a temperatura sobe.
- A retroiluminação e os sons são automaticamente desactivados quando o símbolo de pilha fraca é exibido. Os alarmes definidos antes do símbolo de pilha fraca ser exibido permanecem activos.
- Mudar a pilha poderá afectar a resistência à água.

Recomendamos a mudança do anel vedante da tampa da pilha sempre que esta seja substituída. Poderá obter conjuntos adicionais de anéis vedantes/pilhas em retalhistas Polar que mantenham um bom stock de materiais e em Centros de Assistência Polar autorizados. Nos EUA e Canadá, os anéis vedantes só estão disponíveis em Centros de Assistência Polar autorizados. Mantenha as pilhas fora do alcance de crianças. Em caso de ingestão contacte imediatamente um médico. As pilhas devem ser eliminadas de acordo com as leis locais.

Quando manusear uma pilha nova, totalmente carregada, evite estabelecer o circuito entre os dois pólos, com ferramentas metálicas ou condutoras de electricidade, como pinças. Se isso acontecer pode provocar um curto-circuito na pilha, provocando a sua rápida descarga. Um curto-circuito não costuma danificar a pilha, mas poderá diminuir a sua capacidade e, consequentemente, a sua duração.

trekkinn.com

1. Abra a tampa do compartimento da pilha com uma moeda, rodando-a de CLOSE (Fechar) para OPEN (Abrir).

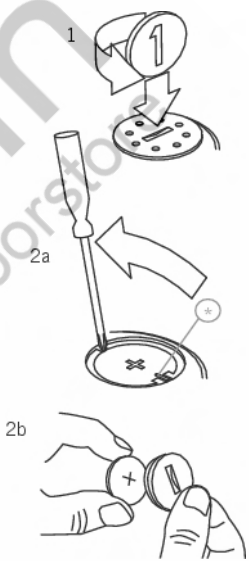
2. • Quando substituir a pilha da unidade de pulso (2a), retire a tampa do compartimento da pilha e levante cuidadosamente a pilha com uma haste rígida, por exemplo, um palito ou uma pequena chave de fendas. É preferível uma ferramenta não metálica. Tenha cuidado para não danificar o elemento metálico do som (*) ou as ranhuras. Insira uma nova pilha, com o lado positivo (+) para fora.

   • Para substituir a pilha do transmissor (2b), coloque a pilha dentro do respectivo compartimento, com o pólo positivo (+) voltado para a tampa.

3. Substitua o anel vedante por um novo, encaixando-o muito bem na ranhura da tampa para garantir a resistência à água.

4. Volte a colocar a tampa e rode-a no sentido dos ponteiros do relógio, na direcção de CLOSE (Fechar).

5. Se substituiu a pilha da unidade de pulso reintroduza as definições básicas.



trekkinn outdoorstore

Precauções

Minimizar eventuais riscos: O treino pode incluir algum risco. Antes de iniciar um programa regular de treino responda às seguintes perguntas relativas ao seu estado de saúde. Se responder sim a qualquer destas perguntas, consulte um médico antes de iniciar um programa de treino.

- Deixou de praticar exercício durante os últimos 5 anos?
- Tem hipertensão ou colesterol elevado?
- Tem sintomas de alguma doença?
- Está a tomar algum medicamento para a tensão ou para o coração?
- Tem ou teve problemas respiratórios?
- Está a recuperar de doença grave ou de tratamento médico?
- Tem um pacemaker ou outro dispositivo electrónico implantado?
- Fuma?
- Está grávida?

Não se esqueça que, para além da intensidade do treino, a medicação para o coração, para a tensão arterial, para patologias do foro psicológico, para a asma, para problemas respiratórios, etc., bem como algumas bebidas energéticas, o álcool e a nicotina, também podem afectar a sua frequência cardíaca.

É importante estar atento às reacções do seu organismo durante o treino. Se sentir dores inesperadas ou fadiga excessiva durante o treino, pare o exercício ou continue com menos intensidade.

Se tem um pacemaker, desfibrilador ou outro dispositivo electrónico implantado, estará a usar o monitor de frequência cardíaca Polar por sua conta e risco. Antes de começar a usá-lo, faça uma prova de esforço sob a supervisão de um médico. Esta prova destina-se a garantir a segurança e fiabilidade da utilização simultânea do pacemaker e do Polar FT80.

Se tem alergia cutânea a alguma substância ou se suspeita de uma reacção alérgica provocada pela utilização do produto, consulte a lista de materiais apresentada nas Especificações Técnicas. Para evitar qualquer reacção cutânea provocada pelo transmissor, use-o por cima de uma T-shirt. Humedeça bem a T-shirt sob os eléctrodos, para garantir o seu adequado funcionamento. Se utilizar repelente de insectos, evite o contacto com o transmissor.

Os equipamentos de exercício com componentes electrónicos podem provocar interferências. Para tentar resolver esse problema, proceda do seguinte modo:

1. Retire o transmissor do peito e utilize o equipamento de exercício como habitualmente.
2. Desloque a unidade de pulso até encontrar uma zona em que não seja exibida nenhuma leitura errada nem seja exibido o símbolo do coração intermitente. Regra geral, a interferência é maior mesmo à frente do ecrã do equipamento, enquanto do lado esquerdo ou direito do ecrã é quase inexistente.
3. Volte a colocar o transmissor no peito e, tanto quanto possível, mantenha a unidade de pulso nesta zona livre de interferências.

Se mesmo assim o FT80 não funcionar, o equipamento poderá transmitir demasiado ruído eléctrico para permitir a medição da frequência cardíaca sem fios.

O Polar FT80 pode ser usado durante a prática de natação. Para manter a resistência à água, **não prima os botões debaixo de água**. Para mais informações, consulte http://support.polar.fi. A resistência dos produtos Polar à água é testada em conformidade com a Norma Internacional ISO 2281. Os produtos são divididos em três categorias, conforme a sua resistência à água. Verifique a inscrição referente à categoria de resistência à água, na parte de trás do seu produto Polar, e confira as respectivas características no quadro apresentado a seguir. Não se esqueça de que estas definições não se aplicam necessariamente a produtos de outros fabricantes.

Inscrição na parte de trás da caixa	Características de resistência à água
Water resistant	Protegido de salpicos, suor, chuva, etc. Não é apropriado para a natação.
Water resistant 30 m/50 m	Apropriado para tomar banho e nadar.
Water resistant 100 m	Apropriado para nadar e para mergulho em apneia (sem garrafas de ar).

Resolução de problemas

Se não sabe em que parte do menu está, prima PARA TRÁS, sem libertar, até ser exibida a hora.

Se não houver reacção a nenhum botão ou se a unidade de pulso mostrar leituras invulgares, reinicie a unidade de pulso premindo simultaneamente quatro botões (PARA CIMA, PARA BAIXO, PARA TRÁS e LUZ) durante quatro segundos. São guardadas todas as definições excepto a hora e a data.

Se o valor da frequência cardíaca for irregular, extremamente alto ou nulo (00), certifique-se de que não existe nenhum transmissor de frequência cardíaca num raio de 1 m/3 ft e que a tira/eléctrodos têxteis do transmissor estão bem junto à pele, humedecidos, limpos e sem danos.

Se não conseguir determinar a frequência cardíaca quando usar o vestuário desportivo, tente medi-la usando a tira. Se conseguir, o problema deve ser do vestuário. Contacte o retalhista/fabricante do vestuário.

Os sinais electromagnéticos fortes podem causar leituras irregulares. Poderão ocorrer perturbações electromagnéticas perto de linhas de alta tensão, semáforos, catenárias de comboios e de eléctricos, televisões, motores de automóvel, computadores de bicicleta, de alguns aparelhos de treino motorizados, telemóveis ou de portas com sistemas de detecção de metais. Para evitar leituras irregulares, afaste-se de eventuais fontes de interferências.

Se a frequência cardíaca continuar irregular, apesar de se afastar da fonte de interferências, diminua a velocidade e verifique o pulso manualmente. Se achar que corresponde aos valores elevados exibidos no visor, poderá ter uma arritmia cardíaca. A maioria dos casos de arritmia não é grave, mas mesmo assim consulte o seu médico.

Poderá ter ocorrido um problema cardíaco que tenha alterado o seu ECG. Se for esse o caso, consulte o seu médico.

Se a medição da frequência cardíaca falhar, apesar das acções indicadas anteriormente, a pilha do transmissor poderá estar gasta.

Especificações Técnicas

Unidade de pulso

Tipo de pilha	CR 2025
Duração da pilha	Média de 10 meses (treino 1 h/dia, 5 dias/semana)
Anel vedante da pilha	Anel vedante 23,0 x 0,6 Material EPDM
Temperatura de funcionamento	-10 °C a +50 °C / 14 °F a 122 °F
Material do bracelete	Poliuretano
Tampa da frente, tampa posterior, tampa da pilha e fivela do bracelete	Aço inoxidável em conformidade com a Directiva 94/27/UE e suas alterações 1999/C 205/05 sobre a libertação de níquel a partir de produtos destinados a entrar em contacto directo e prolongado com a pele.
Precisão do relógio:	Superior a ± 0,5 segundos/dia a uma temperatura de 25 °C / 77 °F.
Precisão da medição da frequência cardíaca	± 1% ou ± 1 bpm, consoante a maior, em condições de estabilidade.

Transmissor

Tipo de pilha	CR 2025
Duração da pilha	Média de 2 anos (1 h/dia, 7 dias/semana)
Anel vedante da pilha	Anel vedante 20,0 x 1,0 Material FPM
Temperatura de funcionamento	-10 °C a +50 °C / 14 °F a 122 °F
Material do conector	Poliamida
Material da tira elástica	35% Poliéster, 35% Poliamida, 30% Poliuretano

Valores limite

Cronómetro	23 h 59 min 59 s
Frequência cardíaca	15-240 bpm
Tempo total	0 - 9999 h 59 min 59 s
Consumo calórico total	0 - 999999 kcal/Cal
Contagem total das sessões de exercício	65 535
Ano de nascimento	1921 - 2020
Velocidade máxima com um sensor GPS	199,9 km/h
Velocidade máxima com sensor de passada	29,5 km/h

Requisitos do sistema de transferência de dados

Software de transferência de dados Polar WebSync e unidade de transferência de dados Polar FlowLink	PC MS Windows (2000/XP/Vista) 64/32 bit

Garantia e Termo de responsabilidade

Garantia Limitada Internacional Polar

Esta garantia limitada internacional Polar é emitida pela Polar Electro Inc. para os clientes que adquiriram este produto nos EUA ou Canadá. Esta garantia limitada internacional Polar é emitida pela Polar Electro Oy para os clientes que adquiriram este produto noutros países.

A Polar Electro Inc./Polar Electro Oy garante, ao consumidor/comprador original deste dispositivo, que este produto se encontra livre de defeitos de material e de mão-de-obra, por um período de dois anos a contar da data de aquisição.

Agradecemos que guarde o recibo ou o Cartão de Assistência a Clientes Polar carimbado, como prova de compra!

A garantia não cobre a pilha, danos causados por uso inadequado ou abusivo, acidentes ou incumprimento das precauções; manutenção inadequada, uso comercial, caixas rachadas ou partidas.

A garantia não cobre quaisquer danos, perdas, custos ou despesas, directas, indirectas, acidentais, consequentes ou especiais, resultantes ou relacionadas com o produto. Durante o período de garantia o produto será reparado ou substituído, num Centro de Assistência Técnica autorizado, sem quaisquer encargos.

Esta garantia não afecta os direitos estatutários do consumidor, consagrados nas leis nacionais ou estaduais em vigor, nem os direitos do consumidor em relação ao retalhista, decorrentes do respectivo contrato de venda/compra.

© 2008 Polar Electro Oy, FIN-90440 KEMPELE, Finlândia.

A Polar Electro Oy é uma empresa com certificação ISO 9001:2000. Todos os direitos reservados. Nenhuma parte deste manual pode ser utilizada ou reproduzida, seja de que forma for e por que meio for, sem o consentimento prévio por escrito da Polar Electro Oy. Os nomes e logótipos assinalados neste manual do utilizador ou na embalagem do produto com um símbolo ™, são marcas comerciais da Polar Electro Oy. Os nomes e logótipos assinalados neste manual do utilizador ou na embalagem do produto com um símbolo ®, são marcas registadas da Polar Electro Oy, excepto o Windows, que é uma marca registada da Microsoft Corporation.

Termo de responsabilidade
O conteúdo deste manual destina-se apenas para fins informativos. Devido ao programa de desenvolvimento permanente do fabricante, os produtos aqui descritos estão sujeitos a alterações sem aviso prévio.

A Polar Electro Inc./Polar Electro Oy não faz quaisquer representações nem fornece garantias em relação a este manual, ou em relação aos produtos aqui descritos.

A Polar Electro Inc./Polar Electro Oy não se responsabiliza por quaisquer danos, perdas, custos ou despesas, directas, indirectas, acidentais, consequentes ou especiais, decorrentes de, ou referentes ao uso deste material ou dos produtos aqui descritos.

Este produto está protegido por uma ou várias das seguintes patentes: FI 88972, DE4223657.6 A, FI 9219139,8, FR 92,09150, GB 2258587, HK 306/1996, SG 9592117-7, US 5486818, FI 110303 B, EP 0748185, JP3831410, US6104947, DE 69532803,4-08, FI 100452, EP 0804120, DE 69532249,4-08, US 5840039, FI 111514 B, DE 19781642T1, GB 2326240, HK 1016857, US 6277080, FI 114202, US 6537227, EP 1147790, HK1040065, EP 1245184, US 7076291, HK1048426. Outras patentes pendentes.

Fabricado pela Polar Electro Oy, Professorintie 5, FIN-90440 KEMPELE.
Tel +358 8 5202 100, Fax +358 8 5202 300, www.polar.fi.

CE 0537

Este produto está em conformidade com a Directiva 93/42/EEC. A respectiva Declaração de Conformidade está disponível em
www.support.polar.fi/declaration_of_conformity.

O símbolo do caixote do lixo com rodas com uma cruz sobreposta indica que os produtos Polar são dispositivos electrónicos abrangidos pela Directiva 2002/96/EC do Parlamento Europeu e do Conselho, relativa a resíduos de equipamentos eléctricos e electrónicos (REEE) e as pilhas e os acumuladores usados nos produtos estão abrangidos pela Directiva 2006/66/EC do Parlamento Europeu e do Conselho, de 6 de Setembro de 2006, sobre pilhas e acumuladores e resíduos de pilhas e acumuladores. Por isso, nos países da UE, estes produtos e as pilhas/acumuladores dos produtos Polar devem ser eliminados selectivamente. Fora da União Europeia, a Polar encoraja-o a minimizar eventuais efeitos dos resíduos no ambiente e na saúde humana, seguindo as leis locais referentes à eliminação de resíduos e, sempre que possível, a utilizar uma recolha selectiva de dispositivos electrónicos para os produtos e para as pilhas e acumuladores.

Manufactured by

Polar Electro Oy
Professorintie 5
FIN-90440 KEMPELE
Tel +358 8 5202 100
Fax +358 8 5202 300
www.polar.fi

POLAR®
LISTEN TO YOUR BODY

trekkinn outdoorstore

G1 GPS Sensor

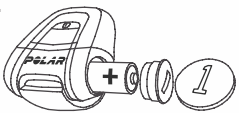
Manual do Utilizador

trekkinn outdoorsto

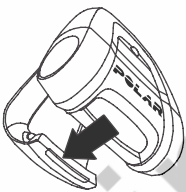
POLAR

LISTEN TO YOUR BODY

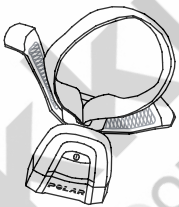
1.



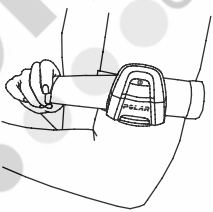
2.



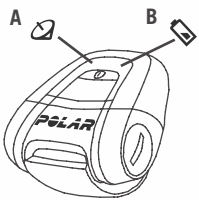
3.



4.



5.



Parabéns! A partir de agora passa a ser proprietário de um sensor Polar G1 GPS. O Polar G1 fornece dados de velocidade e distância em todos os desportos ao ar livre, usando a tecnologia do Sistema de Posicionamento Global (GPS).

O sensor Polar G1 determina a sua localização medindo continuamente a distância em relação a pelo menos quatro satélites. O sensor utiliza tecnologia de transmissão sem fios para transmitir dados de velocidade e de distância a um produto Polar compatível que grava e exibe os dados.

O Polar G1 é resistente e à prova de água - pode confiar no seu desempenho, independentemente do local onde treinar!

Usar o Sensor Polar G1

Inserir a Pilha

1. Consulte a figura 1, na capa. Abra a tampa do compartimento da pilha com uma moeda, rodando-a no sentido contrário ao dos ponteiros do relógio.
2. Coloque a pilha no respectivo compartimento, com o lado positivo (+) virado para a tampa.
3. Feche a tampa do compartimento da pilha com uma moeda, rodando-a no sentido dos ponteiros do relógio.

Usar o Sensor Polar G1 com o Computador de Treino Polar

Para activar o sensor G1 no seu Computador de Treino, seleccione **Settings** > **Training settings** > **Speed sensor** > **GPS sensor** (Definições > Definições de treino > Sensor de velocidade > Sensor GPS).

Consulte o manual do utilizador do Computador de Treino em questão para obter instruções sobre o modo como os dados da velocidade e da distânciasão exibidos no seu Computador de Treino.

Colocar o Sensor Polar G1

1. Exerça pressão para abrir o grampo (Figura 2).
2. Enfie a braçadeira através dos olhais do grampo e aperte (Figura 3). Pode prender o sensor a um cinto ou na parte superior de uma mochila, sem a braçadeira.
3. Coloque a braçadeira à volta da parte superior do braço e aperte (Figura 4). Coloque o sensor e o produto Polar no mesmo braço. Assegure-se de que o logótipo "POLAR" está na vertical

Ligar/Desligar o Sensor Polar G1

Para captar melhor os sinais de satélite vá para o exterior e afaste-se de edifícios altos e de árvores. Prima brevemente o botão, para ligar o sensor. O LED indicador de pilha intermitente (Figura 5 b) indica o modo da pilha (baixo/alto consumo de energia). Depois, o LED vermelho do indicador de satélite (Figura 5 a) fica intermitente enquanto o sensor procura os sinais de satélite. O sensor encontrará mais rapidamente os sinais se o mantiver imóvel. Quando os sinais forem encontrados e a localização tiver sido determinada, é emitida uma luz verde intermitente. O seu sensor Polar G1 está pronto para a acção.

Para desligar o sensor, prima o botão durante um segundo. A energia desliga-se automaticamente se o sensor não conseguir localizar os sinais de satélite ou se a posição do sensor for a mesma durante 15 minutos.

Mudar o Modo de Energia
Pode usar o sensor Polar G1 no modo de baixo consumo ou alto consumo de energia. O modo predefinido é o modo de alto consumo de energia. Ao usar o modo de baixo consumo de energia poderá aumentar a vida da pilha em até 40%. Para obter a máxima precisão quando medir a velocidade e a distância, use o modo de alto consumo.

Quando o sensor estiver activado, prima o botão durante cinco intermitências para mudar de modo. O LED indicador da pilha pisca quatro vezes; o LED verde indica a activação do modo de alto consumo e o LED vermelho a activação do modo de baixo consumo. Sempre que ligar o sensor o LED intermitente indica o modo que está activado.

Substituição das Pilhas

O LED vermelho indicador da pilha fica intermitente quando a pilha está fraca (Figura 5 b). Mude a pilha seguindo as instruções indicadas em Usar o Sensor Polar G1.

Use uma pilha alcalina de tamanho AA. A temperaturas iguais ou inferiores a 5°C recomendamos a utilização de uma pilha de lítio ou de uma pilha recarregável de NiMH. As temperaturas baixas diminuem a vida das pilhas alcalinas.

Mantenha as pilhas fora do alcance de crianças. Em caso de ingestão contacte imediatamente um médico. As pilhas devem ser eliminadas em conformidade com as leis locais.

Cuidados e Manutenção

As instruções seguintes vão ajudá-lo a cumprir os requisitos de garantia

- Lave a braçadeira à máquina, a 40°C / 104°F. Utilize uma bolsa de lavagem. Não deixe de molho, não use detergente com lixívia nem amaciador de tecidos. Não limpe a seco. Não seque com centrifugação nem passe a ferro.
- Limpe o sensor com uma solução de água e sabão suave. Seque-o com uma toalha. Nunca use álcool ou materiais abrasivos (como palha-de-aço ou químicos de limpeza). Nunca coloque o sensor numa máquina de lavar ou de secar!
- Mantenha o sensor e a braçadeira num local fresco e seco. Não o guarde molhado dentro de um material que impeça a respiração, como um saco de desporto. Não exponha à luz solar directa durante períodos de tempo prolongados.

Assistência

Durante o período de garantia, recorra apenas a Centros de Assistência Polar autorizados. A garantia não cobre danos causados por uma assistência não autorizada. Consulte a Garantia Limitada Internacional Polar.

Usar o Sensor G1 na Água

O sensor Polar G1 é resistente à água. Pode ser usado com segurança à chuva, na travessia de rios ou durante a prática de canoagem. O sistema de recepção GPS não funciona debaixo de água.

Resolução de problemas

- Se as leituras da velocidade ou distância forem irregulares ou nulas, existe algo nas proximidades que pode estar a bloquear a recepção do sinal do satélite (p.ex., um edifício ou elevação). Se o sensor não localizar os sinais do satélite, não poderá calcular a sua localização. Por isso, os valores da velocidade poderão ser nulos. A distância é medida entre a última localização antes da zona de sombra e a primeira localização depois da zona de sombra, em linha recta, i.e. as curvas não são consideradas.

- Os sinais electromagnéticos fortes podem causar leituras irregulares.Podem ocorrer interferências perto de linhas de alta tensão, semáforos, catenárias de comboios e de eléctricos, televisões, motores de automóvel, computadores de bicicleta, alguns aparelhos de exercício motorizados, telemóveis ou quando passar em portas com sistemas dedetecção de metais. Para evitar leituras irregulares, afaste-se de eventuais fontes de interferências.
- Para evitar interferências de outros sensores Polar G1 GPS, mantenha uma distância de pelo menos 2 metros/6'7" entre os sensores.
- A velocidades baixas (inferiores a 3km/hora), a precisão diminui, provocando variações nos valores da velocidade.
- Se a pressão do botão não resultar em nenhuma acção, retire a pila para reiniciar o sensor. Se este procedimento não resultar, a pilha poderá estar gasta.

Especificações Técnicas

Tecnologia de transferência:	Tecnologia de comunicação magnética Polar
Tipo de pilha:	Uma pilha AA (a tensão máxima permitida é de 3,0 V)
Duração da pilha:	Em média, 10 horas de utilização (20 °C / 68 °F)*
Temperatura de funcionamento:	-20 °C a +60 °C / -4 °F a 140 °F
Precisão (Distância):	+/-2%
Precisão (Velocidade):	+/- 2km/h
Intervalo de visualização da velocidade em Computadores de Treino:	0-199,9 km/h ou 0-124,2 mph
Resistência à água:	20 m
Material da braçadeira:	Tira têxtil flexível: 34 % poliamida, 33 % poliéster, 33 % borracha. Outras peças: poliamida, silicone.

*A duração da pilha depende do tipo da pilha e da temperatura de funcionamento.

Garantia Limitada Internacional Polar

- Esta garantia limitada internacional Polar é emitida pela Polar Electro Inc. em nome dos clientes que adquiriram este produto nos EUA ou Canadá. Esta garantia limitada internacional Polar é emitida pela Polar Electro Oy em nome dos clientes que adquiriram este produto noutros países.
- A Polar Electro Inc./Polar Electro Oy garante, ao consumidor/comprador original deste dispositivo, que este produto se encontra livre de defeitos de material e de mão-de-obra, por um período de dois anos a contar da data de aquisição.
- **Guarde o recibo e o Cartão de Assistência ao Cliente Polar, carimbado. O recibo é a sua prova de compra!**
- A garantia não cobre a pilha, danos devidos a uso inadequado ou abusivo, acidentes, incumprimento das precauções, manutenção inadequada, uso comercial, caixas rachadas ou destruídas e a braçadeira.
- A garantia não cobre quaisquer danos, perdas, custos ou despesas, directas, indirectas ou acidentais, consequentes ou especiais, resultantes ou relacionadas com o produto. Durante o período de garantia o produto será reparado ou substituído, num centro de assistência técnica autorizado, sem quaisquer encargos.
- Esta garantia não afecta os direitos estatutários do consumidor, consagrados nas leis nacionais ou estaduais em vigor, ou os direitos do consumidor em relação ao retalhista, decorrentes do respectivo contrato de venda/compra.

CE

Este produto está conforme à Directiva 1999/5/EC e 93/42/EEC. A respectiva Declaração de Conformidade está disponível em www.support.polar.fi / declaration_of_ conformity.html.

O símbolo do caixote do lixo com rodas, com uma cruz sobreposta, indica que os produtos Polar são dispositivos electrónicos abrangidos pela Directiva 2002/96/EC do Parlamento Europeu e do Conselho, relativa a resíduos de equipamentos eléctricos e electrónicos (REEE). Por isso, nos países da UE, estes produto devem ser eliminados selectivamente. Fora da União Europeia, a Polar encoraja-o a minimizar eventuais efeitos dos resíduos no ambiente e na saúde humana, seguindo as leis locais referentes à eliminação de resíduos e, sempre que possível, a utilizar uma recolha selectiva dos dispositivos electrónicos.

Copyright © 2008 Polar Electro Oy, FIN-90440 KEMPELE, Finlândia.

A Polar Electro Oy é uma empresa com certificação ISO 9001:2000.

Todos os direitos reservados. Nenhuma parte deste manual pode ser utilizada ou reproduzida, seja de que forma for e por que meio for, sem o consentimento prévio por escrito da Polar Electro Oy. Os nomes e logotipos assinalados neste manual do utilizador ou na embalagem do produto com um símbolo ™, são marcas comerciais da Polar Electro Oy. Os nomes e logotipos assinalados neste manual do utilizador ou na embalagem do produto com um símbolo ® são marcas registadas da Polar Electro Oy.

Termo de responsabilidade

O conteúdo deste manual destina-se apenas para fins informativos. Devido ao programa de desenvolvimento permanente do fabricante, os produtos aqui descritos estão sujeitos a alterações sem aviso prévio.

- A Polar Electro Inc. / Polar Electro Oy não faz quaisquer representações nem fornece garantias em relação a este manual ou em relação aos produtos aqui descritos.
- A Polar Electro Inc. / Polar Electro Oy não se responsabiliza por quaisquer danos, perdas, custos ou despesas, directas, indirectas, acidentais, consequentes ou especiais, decorrentes de, ou referentes ao uso deste material ou dos produtos aqui descritos.

trekkinn outdoorsto

trekkinn outdoorsto

Manufactured by

Polar Electro Oy
Professorintie 5
FIN-90440 KEMPELE
Tel +358 8 5202 100
Fax +358 8 5202 300
www.polar.fi

POLAR®
LISTEN TO YOUR BODY